



ひじょうしょく ようい  
非常食は、どのくらい用意しておいたほうがいいの

にちぶんようい  
2～3日分用意する

だいじしん お 道路がこわれたり、道路に障害物があったりして、交通がとだえたりします。それで、国や市長村からの食料品の救援が、順調に行われなことがありません。これに備えて、各家庭では、2～3日分の水や食料を用意しておきます。

た もの ようい  
すぐに食べられる物を用意する

みず 水は、かかすことのできないものです。ミネラルウォーターを、いつも5～6本ぐらい用意しておく、役に立ちます。

すいどう でんき と おお りょうり  
水道・ガス・電気などが、止まっていることが多いので、料理しなくても、すぐに食べられる物を用意しておきます。

ひじょうしょく  
非常食として、かんづめ、かんパンなどは、たいへん役に立ちます。チョコレートは、カロリーが高いので、量が少なくても、エネルギーのもとになります。ビスケットやクッキーも役に立ちます。（監修・国司 真）

